

“身心健康”的品质生活如何打造

编者按

一个“身心健康”的城区,旨在从衣食住行出发,为居民群众打造高品质生活。

在杨浦,短短190米,却是“连通民心之桥”,打通城市“毛细血管”,居民出行绕路的不便不复存在;“他们有了前花园,我们有了后花园”,一块闲置空地经历“二次升级”,成了两个小区的“共享宝地”;热爱烹饪的上海“买汰烧”当起了大厨的“临时学徒”,精进厨艺,幼儿园高级营养师作为参赛选手,与同行“拼营养”“拼童趣”;平时熬夜较多的软件公司员工,却在园区睡了一个好觉,沉浸式催眠放松体验等多种心理健康服务让园区企业白领“就地躺赢”……

“更多地突破限制,从而找到一个达成内心目标的方法。”正如送心理健康服务进园区的专家所说,城区“多功能化”“精细化”程度的提升,也在于不断开拓创新,达成民心所向的目标。



“毛细血管”与道路“微循环”——短短190米却是“连心桥”,居民为“出门不绕路”点赞

短短190米,却是一座居民身边的“连心桥”。斑马线胶印清晰,红绿灯安装到位,最近,居民周先生出门时发现,家附近的清流环二路(政芳路—国舟路)已经开通了,“这条路是环形道路,以前不通,别看短短一百多米,但还是有不方便的地方,经常需要绕路。如今,出行更方便了,点个赞!”周先生说。

记者从区建管委了解到,新江湾城淞沪路以西部队建设区域,由于历史原因,部分新建道路设施建设尚不完善,暂不具备开通条件。久而久之,道路乱停车、遗弃建筑垃圾、基础设施损坏等各类问题随之出现。周边小区居民都期盼能够早日开通相关道路,解决绕行不便问题。

区建管委接手管理以上区域道路后,多次踏勘现场,并会同绿化市容、交警、城管、街道以及相关建设单位召开协调会议,制定分批开放计划,对已具备条件的道路,决定予以先行开放。同时,还明确了道路开通前,市政部门负责拆除清理道路两端路障、围挡,修复市政道路设施,环卫部门负责清理遗留垃圾。道路开通后,相关部

门根据职责分工,进行长效的后续管理。清流环二路(政芳路—国舟路)道路就是先行开放的第一条道路。

城市的“毛细血管”虽小,但与居民生活息息相关。据悉,后续,区建管委将集中力量开通一批新江湾城淞沪路以西区域的道路,增强“微循环”,逐步完善区域路网,让群众出行更方便、生活更舒心、环境更美好。

前花园与后花园——“二次升级”,闲置空地成了两个小区的“共享宝地”

“他们(文化名园)有了一个前花园,我们(财大公寓)有了一个后花园,当然是非常好的啦!”财大公寓居民口中的“前后花园”是指,位于吉浦路375弄(文化名园)和355弄(财大公寓)之间的社区花园——“结园”。

占地近三千平方米,崭新的塑胶步道、姹紫嫣红的花坛、各式各样的健身器材,很难想象眼前这个集休闲与健身于一体的花园,曾是闲置荒地。

居民出点子,居委会来“执行”,在五角场街道和区各级职能部门的携手合作下,这块附近居民不愿提及的“脏乱差之地”最终变废为宝,实现了公共资源的共建共治共享。社区生活环境越来越好的背后,是居民自治“能动性”以及基层智慧的充分发挥。

记者了解到,文化名园与财大公

寓两个小区都面积不大,还存在停车难问题,故休闲空间严重不足。

其实,早在2019年,吉浦一居委会就与居民共同商议这块闲置荒地的改造方案,也曾将其成功打造成“瓶子菜园”。菜园建成后,志愿者们定期浇水、除草,悉心照料,园内蔬菜长势喜人,收获颇丰。最终,瓶子菜园的第一批爱心有机蔬菜被送到社区独居老人和百岁老人的手里。

但日子一长,问题逐渐暴露:菜园占地面积不大,仍有大片空地闲置;部分区域黄土裸露、杂物堆积,很不美观;还有居民反映靠近楼栋一侧杂草丛生,夏天容易孳生蚊虫……于是,居民区党总支、居委会广泛征询意见,借助社区议事堂平台,再次与居民共商方案,并号召社区志愿者、党员等积极参与新一轮建设。

期间,有居民提出将空地改成停车场,缓解小区停车难。但考虑到文化名园最南侧居民楼一楼紧贴空地,如改成停车场会对其内住户起居带来不小的影响,为了让公共空间得到最大程度利用并惠及最广大居民,最终定下了“结园”的建设方案。

在居民区党总支、居委会的努力下,方案获得了业委会、物业、党员群众等多方支持。结合睦邻家园建设,居委会主动找到街道相关部门求助。得益于街道管理处、区体育局、区绿化

市容局的通力合作,终于促成了从废弃荒地到菜园再变身美丽花园的“二次升级”。

花园建好了,后期的对外开放和管理维护问题,落到了居民区志愿者的肩上。社区志愿者林化云告诉记者,过去“瓶子菜园”就是志愿者负责管理和运营的,现在结园建好了,志愿者自然“当仁不让”,继续发挥自治作用,除了每周四的清洁和打扫工作,每日开放时段,他们还会引导居民文明游园、爱护植物。

吃得健康与生活“有味”——“买汰烧”当起了大厨的“临时学徒”,精进厨艺

开鲁三村居民戴光凤退休后就迷上了烹饪。有时儿子回来吃饭,戴光凤还会精心搭配,烧点时鲜菜上桌。

说到时鲜蔬菜,春笋处于“C位”,油焖笋是上海人餐桌上的“常客”。笋怎么做才能更入味爽口?3月21日,戴光凤来到新小英精菜坊的二楼大堂,成了大厨的“临时学徒”。“今天可以说收获颇丰,平时看网络视频、看电视学,就像走马观花,过眼就忘记了。今天现场听大厨讲,再配合笔记,印象更深刻。比如油焖笋,要先把笋拍一拍再切块,更入味,口感也更好。”戴光凤说。

中国人讲究“应时而食”,怎么吃得更健康?当天,殷行街道开鲁新村片与社区共建单位新小英精菜坊,合作开展以“春、夏、秋、冬”四个季节为主题的“吃得健康”系列主题讲座。

玉环上素,“玉环”指的是冬瓜,素菜则可搭配香菇、荷兰豆、拇指玉米等;扬州狮子头讲究鲜肉的切法,猪肉要切丁而非肉糜,这样才能保证口感的松软度……大厨讲得仔细,居民听得认真,不少人跟戴光凤一样做起了笔记。

重阳节为老人送长寿面,疫情期间为独居老人送餐……作为共建单位,新小英精菜坊扎根殷行社区已有14个年头,同时在力所能及地回馈社区。殷行街道辖区老年人口占比超过四成,近年来,街道致力于打造健康社区,从衣食住行各方面着手,让健康生活理念深入人心。

开鲁新村片党委书记范伟华告诉记者:“吃得健康”,生活才更加有滋有味。今天到场的近20位居民来自开鲁新村片7个居民区。他们回家,会把今天的收获传递给更多居民。”

沙律金丝虾球、动物畅想曲、小矮人花园、向日葵豆沙包……一道道充满童趣的菜都是根据小朋友的喜好精心设计的,色香味俱全。

近日,向阳幼儿园高级营养师高剑平参加了杨浦区全生命周期《营养厨房》健康大赛,高剑平用西瓜、哈密瓜、火龙果、番茄、苹果和橙做了一款栩栩如生的作品,“今年是兔年,我就把番茄做成了一个小兔子,寓意红红火火。”

全生命周期健康管理理念,是指在重点时期为重点人群提供健康干预,将健康管理的关口前移,精准降低健康损害的发生率,实现“少得病、少得大病、健康长寿”的目标。

聚焦孕产妇、幼儿膳食健康,在营养搭配上,参赛者们颇花了一番功

夫。比如一等奖作品沙律金丝球,既有粗粮也有优质蛋白质。火龙果含有丰富的葡萄糖、果糖及多种维生素、微量元素、膳食纤维;虾口味鲜美,含有蛋白质、氨基酸、脂肪、维生素和矿物质,能增强免疫力;山药可促进体内钾钠平衡……

本次大赛在区妇幼保健院(所)举行,共吸引辖区70余家幼儿园的营养员参赛,由区卫健委、区总工会主办。下一步,主办方将邀请营养膳食制作者为居民现场展示制作,讲解营养知识,打造生活化场景,帮助居民养成良好的饮食习惯。

“就地躺赢”与“服务进园”——经常熬夜的软件公司员工,却在办公场所睡了一个好觉

湾谷科技园的春天是什么样子的?或是三两过客在园区赏花,或是焦虑裹挟下的打工人与“春困”抗争,亦或是睡眠障碍影响下的“特困生”向淅沥春雨索要一场好梦。

向前是湾谷科技园一家软件公司的员工,平时熬夜比较多,基本晚上都要12点以后才睡觉。3月21日,他却在园区内睡了一个好觉,“我今天跟着老师的节奏走,醒来之后感觉放松了不少。”

“想象自己躺在热气球的篮子里,等待着气球缓缓升起,你可以闻到新鲜空气的香味,你甚至可以听到远处一些鸟叫声,渐渐地你可以感受到一丝微风……”当天,湾谷科技园的共享会议室中,30位职场青年在催眠治疗师的指引下,先用彩笔把愿望或目标写在卡片上,然后找一个感觉最舒适的姿势躺下。春日的午后,昏暗的灯光下,伴随着舒缓的音乐和治疗师的低声细语,不少人渐渐放松下来,开启一场自我探索之旅。

这是杨浦区“心理健康进园区”工程首场活动——“医路护航·医共享·健康睡眠进园区”。

“我平时自己睡觉是不会去想象这些自己生活中不存在的东西,只有做梦才会看到,但是今天听老师讲的时候我真的在意识中看见了。”体验完之后,市民龚雯瑾连连感慨很神奇。

但催眠并非对每个人都有效,也有的人没有跟着指引走完全程,而是半途就进入了梦乡,向前听就在其中。

对此,区精神卫生中心催眠治疗师、病区主任郑琰琰解释,体验活动旨在帮助大家寻找自己潜意识中的真正目标。“我们生活中会有很多目标,但有些可能不是我们内心真正想要的,而是别人强加在我们身上,别人想让我们去做的,那可能就会带来很大的困扰。”她表示,“催眠体验可以带大家打开自己的心智,更多地突破限制,从而找到一个达成内心目标的方法。”

活动中,除了沉浸式催眠放松体验,区精神卫生中心的多位专家还带来睡眠科讲座、助眠技巧课堂、义诊咨询等各种心理健康服务,吸引了近300名园区白领参与。据悉,今年区精神卫生中心将以“医路护航·医共享”项目为载体,走进更多园区,护航职业人群心理健康。

■王歆瑜 毛信慧 赵旭华

